

## 우리 아이 올바른 식사 지도법

## 유아기(만 1~5세)의 성장 발달 특징

- 모든 신체 기관의 크기와 기능이 크게 발달하는 시기
- 사회성과 자율성이 발달함에 따라 음식의 기호가 분명해지는 시기

## 영양필요량

- 성장 발육과 활동량 증가로 체중당 많은 영양소가 필요

만 1~2세 탄수화물 55~65%, 지방 20~35%, 단백질 20g

만 3~5세 탄수화물 55~65%, 지방 15~30%, 단백질 25g

## 부족하기 쉬운 중요 영양소

## 아연 1일 권장 섭취량: 3~4mg

- DNA 합성 및 신체 기능 유지에 필요
- 동물성 식품(육류와 해산물)에 풍부하게 함유



## 칼슘 1일 권장 섭취량: 500~600mg

- 뼈와 치아의 성분, 혈액응고, 신경전달, 근육수축 등에 필요
- 우유의 함유량이 가장 높으며 치즈, 순두부, 멸치, 마른 새우 등으로 보충 가능



## 철분 1일 권장 섭취량: 6~7mg

- 체내에서 산소를 조직으로 이동 및 저장에 필요
- 음식을 먹지 않고 과량의 우유나 음료만을 섭취하는 유아는 철 결핍에 의한 빈혈이 발생할 수 있으므로 살코기, 진한 녹색 채소로 보충 가능
- 비타민 C가 풍부한 식품과 함께 섭취할 경우 흡수율이 상승



## 아이가 식사할 때 꼭 지켜주세요.

## 1 절대 아이에게 강요하지 않아요.



- 억지로 먹이는 것은 음식에 대한 공포심이 생길 수 있어요.
- 부모가 먹는 음식은 정하되, 먹는 양은 아이가 정하도록 해주세요.

## 2 혼자서 식사하지 않게 해주세요.



- 식사 시간은 부모가 아이에게 음식을 맛있게 먹는 모습을 보여주는 시간이기도 해요.
- 꼭꼭 씹어 먹는 모습을 보여주고, 아이와 눈을 맞추고 자주 웃어주세요.

## 3 식사시간 전후로 아이와 재미있는 시간을 보내주세요.



- 식사 전후 좋은 기억은 식사 시간에 대한 긍정적인 기억을 형성해요.

## 4 정해진 시간과 장소에서 식사해요.



- 식사 시간은 30분 전후가 적당해요.
- 식사 시간이 길어지면 식탁을 정리하고, 다음 식사 시간까지 간식은 건너뛰어요.

## 5 식사에 집중할 수 있는 환경을 만들어 주세요.



- TV, 스마트폰 등 아이의 시선을 끌만한 요소를 없애주세요.
- 유아용 식탁의자를 사용하고, 꼭 정해진 장소(식탁)에서 식사하도록 해주세요.